

24.09  
2023



nationale  
nederlanden

45. NATIONALE-NEDERLANDEN  
MARATON WARSZAWSKI

**PLAN  
TRENINGOWY  
3:45**

Tydzień 1	5/8/2023	5/9/2023	5/10/2023	5/11/2023	5/12/2023	5/13/2023	5/14/2023
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	45 min BS
Tydzień 2	5/15/2023	5/16/2023	5/17/2023	5/18/2023	5/19/2023	5/20/2023	5/21/2023
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x30 s biegu w tempie ok. 4:00-4:10/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	50 min BS
Tydzień 3	5/22/2023	5/23/2023	5/24/2023	5/25/2023	5/26/2023	5/27/2023	5/28/2023
	wolne	30 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x30 s biegu w tempie ok. 4:00-4:10/km z przerwami 60 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	60 min BS
Tydzień 4	5/29/2023	5/30/2023	5/31/2023	6/1/2023	6/2/2023	6/3/2023	6/4/2023
	wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 8x1 min biegu w tempie ok. 4:05-4:15/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	30 min BS + 6x100 m P	70 min BS
Tydzień 5	6/5/2023	6/6/2023	6/7/2023	6/8/2023	6/9/2023	6/10/2023	6/11/2023
	wolne	35 min BS + 6x100 m P	wolne	10 min BS + ZB: 10x1 min biegu w tempie ok. 4:05-4:15/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	80 min BS
Tydzień 6	6/12/2023	6/13/2023	6/14/2023	6/15/2023	6/16/2023	6/17/2023	6/18/2023
	wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x1 min biegu w tempie ok. 4:05-4:15/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	90 min BS
Tydzień 7	6/19/2023	6/20/2023	6/21/2023	6/22/2023	6/23/2023	6/24/2023	6/25/2023
	wolne	40 min BS + 6x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 20 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:10-5:20/km + 5 min BS	wolne	35 min BS + 6x100 m P	100 min BS
Tydzień 8	6/26/2023	6/27/2023	6/28/2023	6/29/2023	6/30/2023	7/1/2023	7/2/2023
	wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 6x90 s biegu w tempie ok. 4:10-4:20/km z przerwami 60 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	120 min BS

Tydzień 9	7/3/2023	7/4/2023	7/5/2023	7/6/2023	7/7/2023	7/8/2023	7/9/2023
	wolne	45 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:05-5:15/km + 3 minuty trucht + 10 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:00-5:10/km + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	100 min BS
Tydzień 10	7/10/2023	7/11/2023	7/12/2023	7/13/2023	7/14/2023	7/15/2023	7/16/2023
	wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 2 serie po 4x3 min biegu w tempie ok. 4:25-4:35/km z przerwami 90 s trucht pomiędzy odcinkami i 3 minuty trucht pomiędzy seriami + 5 min BS	wolne	40 min BS + 8x100 m P	120 min BNP
Tydzień 11	7/17/2023	7/18/2023	7/19/2023	7/20/2023	7/21/2023	7/22/2023	7/23/2023
	wolne	45 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:05-5:15/km + 3 minuty trucht + 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:00-5:10/km + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	100 min BS
Tydzień 12	7/24/2023	7/25/2023	7/26/2023	7/27/2023	7/28/2023	7/29/2023	7/30/2023
	wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 6x4 min biegu w tempie ok. 4:25-4:35/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	45 min BS + 10x100 m P	120 min BNP
Tydzień 13	7/31/2023	8/1/2023	8/2/2023	8/3/2023	8/4/2023	8/5/2023	8/6/2023
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 35 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:05-5:15/km + 5 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	120 min BS
Tydzień 14	8/7/2023	8/8/2023	8/9/2023	8/10/2023	8/11/2023	8/12/2023	8/13/2023
	wolne	50 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 6x6 min biegu w tempie ok. 4:30-4:40/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	140 min BNP
Tydzień 15	8/14/2023	8/15/2023	8/16/2023	8/17/2023	8/18/2023	8/19/2023	8/20/2023
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 3 x 15 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:00-5:10/km z przerwami 2 minuty trucht + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	120 min BS
Tydzień 16	8/21/2023	8/22/2023	8/23/2023	8/24/2023	8/25/2023	8/26/2023	8/27/2023

	wolne	60 min BS + 10x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	10 min BS + ZB 8x5 min biegu w tempie ok. 4:25-4:35/km z przerwami 90 s trucht + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	150 min BNP
Tydzień 17	8/28/2023	8/29/2023	8/30/2023	8/31/2023	9/1/2023	9/2/2023	9/3/2023
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + 45 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:05-5:15/km + 5 min BS	wolne	60 min BS + 10x100 m P	180 min BS
Tydzień 18	9/4/2023	9/5/2023	9/6/2023	9/7/2023	9/8/2023	9/9/2023	9/10/2023
	wolne	60 min BS + 8x100 m podbiegi z przerwą spacer w dół	wolne	15 min BS + 60 minut biegu tempowego w tempie ok. 5:05-5:15/km + 5 min BS	wolne	50 min BS + 10x100 m P	90 min BNP
Tydzień 19	9/11/2023	9/12/2023	9/13/2023	9/14/2023	9/15/2023	9/16/2023	9/17/2023
	wolne	60 min BS + 10x100 m P	wolne	15 min BS + ZB: 2x20 min biegu w tempie ok. 5:10-5:20/km z przerwą 3 min trucht + 10 min BS	wolne	50 min BS + 8x100 m P	75 min BS
Tydzień 20	9/18/2023	9/19/2023	9/20/2023	9/21/2023	9/22/2023	9/23/2023	9/24/2023
	wolne	60 min BS + 6x100 m P	wolne	40 min BS	30 min BS + 6x100 m P	wolne	<b>45. NATIONALE- -NEDERLANDEN Maraton Warszawski</b>

**Legenda:**

- BS – Bieg spokojny/regeneracyjny
- BT – Bieg w określonym tempie
- ZB – Zabawa biegowa
- BNP – Bieg z narastającą prędkością
- BZ – Bieg zmienny
- Int – Interwał
- P – Przebieżki